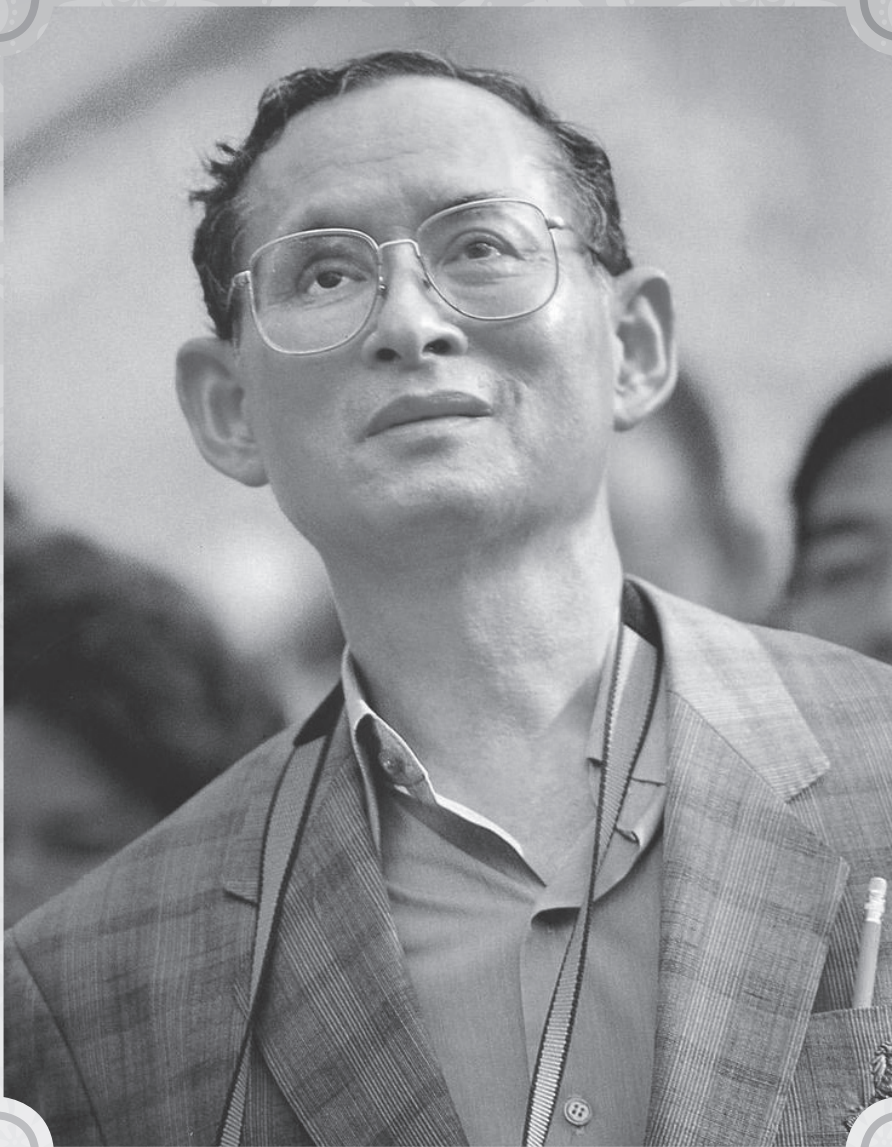




ธ สถิตในดวงใจไทยนิรันดร์
น้อมสำนึกพระมหากรุณาธิคุณ



สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 181
พฤศจิกายน 2559



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วันพฤหัสบดีที่ 13 ตุลาคม 2559 ท้องฟ้าและบรรยากาศของกรุงเทพมหานคร ไม่ต่างไปจากที่ มรว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เคยบรรยายไว้ใน “สี่แผ่นดิน” ว่า

“วันนั้น อากาศมีดีครึ้มไปทั่ว ไม่มีแสงแดด ทำให้แลดูครึ้ม เยือกเย็น ลมเหนือ ที่เริ่มจะพัดในเดือนตุลาคมหยุดนิ่ง ในวันนั้น แม้แต่ใบไม้สักใบก็ไม่มีกระดิก เสียงนก เล็กๆ ที่เคยร้องอยู่ตามพุ่มไม้ก็เงียบหายไป ธรรมชาติทั่วกรุงเทพฯ ดูเหมือนจะแสดงความโศกสลดในความวิบวาคยิ่งใหญ๋”

จวบจนเวลา 19.13 น. ได้มีประกาศสำนักพระราชวัง ความว่า “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จสวรรคต เมื่อเวลา 15.52 น. ณ โรงพยาบาล ศิริราช ด้วยพระอาการสงบ สิริพระชนมพรรษาปีที่ 89 ทรงครองราชสมบัติได้ 70 ปี”

คนไทยจำนวนมากที่อ่านสี่แผ่นดินมานาน บอกว่าเพิ่งจะเข้าใจความรู้สึกของ “แม่พลอย” ตอนที่ได้น้ำชาจากแม่เทียบว่า “ในหลวงสิ้นแล้ว”

เป็นวันแรกที่คนไทยที่อายุต่ำกว่าเจ็ดสิบปีลงมา รับรู้ไม่ได้อยู่ในรัชสมัยของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชอีกแล้ว

ในความรู้สึกสูญเสีย ความรู้สึกอาลัย สิ่งที่เกิดขึ้นเกิดคู่ขนานมาในสังคม คือ การเกิดปณิธานร่วมของการ “ทำดีตามรอยพ่อ” อันเกิดจากการที่ประชาชนไทย รำลึกถึงพระราชกรณียกิจที่ได้เห็นต่อเนื่องมาทั้งชีวิต และได้มีการเผยแพร่ย้ำมากขึ้น ในห้วงเวลานี้

สสส. จึงเตรียมงานรับปณิธานร่วมที่ผุดบังเกิดนี้ ทั้งจากภาคี สสส. และชาวไทย ทุกหมู่เหล่า ด้วยการจะเข้าร่วมสานพลังทางบวกของ “จิตอาสาทำดีตามรอยพ่อ” ให้ถักทอเป็นฐานของการสร้างประโยชน์สุขต่อผู้อื่น ต่อสาธารณะ อย่างยั่งยืนยาว สืบเนื่องไป ให้สมกับพระราชกรณียกิจด้านธารของแรงบันดาลใจอันมหาศาลนี้

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนพฤศจิกายนนี้ ถือเป็นการครบรอบ ปีที่ 15 ของการเดินทางเพื่อการสร้างประโยชน์สุขแก่ชาวไทย ที่ชาว สสส. ได้มุ่งมั่น สร้างสรรค์ ผลักดัน เปลี่ยนแปลงสังคมแห่งสุขภาวะ ซึ่งโดยแท้แล้วก็ป็นอีกก้าวเล็กๆ ก้าวหนึ่ง ที่ตามรอยเท้าพ่อของแผ่นดินนั่นเอง

หนึ่งด้านในพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงเป็นต้นแบบการทำงาน เพื่อผู้อื่นในทุกๆ เรื่อง รวมทั้งในด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข ที่จดหมายข่าวฉบับนี้ได้หยิบยกบางส่วนมาถ่ายทอด อย่างเช่น การที่ทรงได้รับการถวายโล่เกียรตินิยมจาก ดร.โกร ฮาร์เล็ม บรุนด์ลันด์ ผู้อำนวยการใหญ่ องค์การอนามัยโลก เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกปี 2543 ซึ่งมีคำประกาศเกียรติคุณที่ ปรากฏบนโล่ว่า



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

“ขอพระราชทานทูลเกล้าทูลกระหม่อม ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช แห่งประเทศไทย เพื่อเชิดชูพระเกียรติในฐานะที่ ทรงเป็นผู้นำทางจิตใจที่มุ่งมั่น และกอบด้วยพลัง ทรงเป็นแบบอย่างทางสาธารณสุข ได้ทรงสร้าง แนวทางตลอดจนบริบททางวัฒนธรรมที่สนับสนุน กิจกรรมต่อต้านบุหรืที่โดดเด่นที่สุดในเอเชีย อีกทั้งได้พระราชทานแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ แก่ราษฎรของพระองค์ ประชาชนในภูมิภาค และในโลก”

ในเดือนนี้ สสส. ยังได้รับเกียรติ เป็น เจ้าภาพการจัดประชุมนานาชาติ ว่าด้วยการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016 : ISPAH 2016) ระหว่างวันที่ 16-19 พ.ย. 2559 ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยงานนี้คาดว่าจะ มีผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกายระดับโลก เข้าร่วมประชุมกว่า 800 คน และมีบทความงาน วิจัยส่งเข้าร่วมกว่า 700 เรื่อง

พวกเรา ชาว สสส. ยังคงเป็นกำลัง และ แรงหนุนที่จะทำให้คนไทยมาร่วมกันสร้างสังคม สุขภาวะอย่างยั่งยืนตามรอยพ่อสืบต่อไป

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยิ่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 12 ฉบับที่ 181 พฤศจิกายน 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ	
ธ สถิตในดวงใจไทยนิรันดร์	4
น้อมสำนึกพระมหากรุณาธิคุณ	
สุขสร้างได้	
ทั่วโลกถูกคุกคามด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	8
ประชากรสุขภาพดี คือ รากฐานสำคัญของประเทศ	
คนสร้างสุข	
เพราะผ่านทุกข์ จึงเห็นสุขได้ไม่ยาก	14
สุขรอบบ้าน	
ซึ่ๆ คนเดียว คือ สุดยอดแห่งการพักผ่อน	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนดังสุขภาพดี	
กินอาหารที่มีประโยชน์ สร้างสุขภาพดี แบบจัมโบ้	22
สุขลับสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

“...เด็กๆ จะต้องสามารถที่จะเรียนรู้ เรียนให้ทำงานเพื่อช่วยบ้านเมือง จริ่งถ้าเด็ก
ไม่มีความรู้ช่วยบ้านเมืองไม่ได้ บ้านเมืองไปไม่รอด เพราะว่าเด็กๆ มัวไปเสพยาเสพติด
สูบบุหรี่ ไม่ดี เสพยาเสพติดไม่ต้องบอกว่ามันเสียหายอย่างไร แต่บุหรี่นี้เรียกว่าหุเสียชีวิต
ตาเสีย สมองเสีย เล่นเลือกเสียอุคหัวใจ...”

“...คนที่สูบบุหรี่สมองก็ทึบ ที่ทึบเพราะว่าเส้นเลือดในสมองตีบ คิดอะไรไม่ออก ตอนแรก
ก็คิดว่าจะคิดออก แต่ตอนหลังมันคิดไม่ออก ก็แรกนึกว่าคนเราสูบบุหรี่ทำให้
กระดึบกระเจง ตรงข้าม ไม่กระดึบกระเจง ทำให้รู้สึกว่สมองมันทึบๆ สมองมันตัน ก็เลย
คิดว่า เลิกสูบบุหรี่ดีกว่า มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ และห้ามขายบุหรี่แก่เด็กอายุต่ำกว่า
18 ที่จริงไม่แต่เด็กหรอก อายุ 50 ก็ควรจะห้าม...”

พระราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2547

ธ สถิตในดวงใจไทย น้อมสำนึกพระมหากรุณาธิคุณ

ตลอด 70 ปี ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองราชย์ ไม่เคยมีเรื่องไหนที่พระองค์ไม่ทรงห่วงใยพสกนิกร พระราชดำรัสข้างต้นเป็นเพียง 1 ในหมื่น ในแสนเรื่องที่พระองค์ทรงให้แนวทางชี้แนะไว้ จึงทรงเป็นศูนย์รวมใจไทยทั้งชาติ และพสกนิกรต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านเป็นล้นพ้น

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเป็นต้นแบบการทำงานเพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทุกๆ เรื่อง รวมทั้งในด้านการแพทย์ และการสาธารณสุขที่เริ่มพัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าและทรงมีโครงการพระราชดำริมากมายที่ช่วยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ดังเช่นพระราชดำรัสที่ได้ยกไว้ในตอนต้น ซึ่งแสดงถึงความห่วงใยต่อเด็กและเยาวชน

หนังสือ **“คำพ่อสอน”** ซึ่งรวบรวมพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตไว้ ณ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ราชภัฏวชิรเวศน์ ได้เขียนบทนำไว้ว่า ข้อความของพระองค์มีความลึกซึ้งกว้างขวางเกี่ยวข้องกับทุกปริมณฑลของมนุษย์ คือ ทั้ง กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็น **“ต้นแบบของการทำงานด้านสุขภาวะ”** ที่ สสส. ได้ยึดถือและเดินรอยตามตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระแสพระราชดำรัสทรงห่วงใยการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทย เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2547 เป็นดั่งน้ำทิพย์โสมนัสใจให้แก่ประชาชนที่ทำงานรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ทำให้เกิดพลังใจที่จะทำงานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อคุ้มครองเด็กไทยจากการสูบบุหรี่เพื่อถวายเป็นพระราชสักการะ

A black and white portrait of a middle-aged man with short, dark hair and glasses. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. He is wearing a light-colored button-down shirt under a dark plaid blazer. The background is plain white. A black horizontal bar is positioned across the middle of the image, containing white Thai text.

นิรันดร์
คุณาริคุณ

ความเป็นแบบอย่างของ พระองค์ ยังประจักษ์ในเวทีนานาชาติ ครั้งหนึ่งเมื่อปี 2543 องค์การอนามัยโลก ได้พิจารณา และเห็นว่าประเทศไทยนั้น เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประเทศอื่น จึงได้มีการจัดงานวันไม่สูบบุหรี่โลก ที่กรุงเทพฯ เป็นกรณีพิเศษ และมีการทำพิธีถวายโล่เกียรติยศแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประมุขแห่งพระมหากษัตริย์ไทย วังสวณจิตร์ลดดา



โดยปรากฏคำประกาศเกียรติคุณบนโล่ว่า “ขอพระราชทานทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชแห่งประเทศไทยเพื่อเชิดชูพระเกียรติในฐานะที่ทรงเป็นผู้นำทางจิตใจที่มุ่งมั่นและกอปรด้วยพลัง ทรงเป็นแบบอย่างทางสาธารณสุข ได้ทรงสร้างแนวทางตลอดจนบริบททางวัฒนธรรม ที่สนับสนุนกิจกรรมต่อต้านบุหรี่ที่โดดเด่นที่สุดในเอเชีย อีกทั้งได้พระราชทานแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ แก่ราษฎรของพระองค์ ประชาชนในภูมิภาคและในโลก”

ในการนั้น แพทย์หญิงโกร ฮาร์เล็ม บรุนด์แลนด์ ได้กราบบังคมทูลว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงสนพระทัย และทรงห่วงใยในทุกๆ เรื่อง พระองค์ท่านมีพระประสงค์ที่จะให้พสกนิกรทุกคนมีสุขภาพพลานามัยที่เข้มแข็ง สมบูรณ์จึงทรงทุ่มเททำงานหนักอย่างต่อเนื่องในด้านสาธารณสุข ทั้งการควบคุมโรคการส่งเสริมสุขภาพ การให้บริการรักษาและดูแลผู้ป่วย รวมไปถึงการควบคุมการบริโภคยาสูบ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ พสกนิกรต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านเป็นล้นพ้น

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2534 ให้ก่อตั้งมูลนิธิราชวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลเพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณของกรมหลวงสงขลานครินทร์พระราชบิดาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และมูลนิธิดังกล่าวได้รับพระราชทานตราโปรดเกล้าให้อยู่ภายใต้พระบรมราชูปถัมภ์ตั้งแต่นั้นมา ซึ่งก็เป็นที่น่าชื่นชมว่าผู้ที่ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลสองคนแรกเป็นผู้ที่มีผลงานเกี่ยวข้องกับการควบคุมการสูบบุหรี่

เซอร์ วิลเลียม ริชาร์ด ดอล ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลคนแรกและเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคทรวงอก ได้เปิดเผยผลงานวิจัยว่า การสูบบุหรี่มีผลต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและโรคปอด และมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตตั้งแต่อายุยังน้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ส่วนนายแพทย์ เฌน หมิงจาง ผู้ที่ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลในสาขาสารณสุข และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินอาหาร ก็เป็นบุคคลสำคัญในการณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในสาธารณรัฐประชาชนไต้หวัน

วงการแพทย์ในประเทศไทยได้มีมาตรการหลายมาตรการในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ การดำเนินการดังกล่าวเป็นที่ยอมรับขององค์การอนามัยโลกและประเทศต่างๆ ที่มีมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่ แม้ว่าประเทศไทยจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาซึ่งมีข้อจำกัดด้านงบประมาณและมีพลังต่อรองน้อยกับอุตสาหกรรมบุหรี่ที่มีทุนสูง แต่ประเทศไทยก็ประสบความสำเร็จในการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทในเรื่องนี้

องค์กรเอกชนที่เป็นองค์กรเพื่อประชาชนและอยู่ภายใต้พระบรมราชูปถัมภ์หลายองค์กร อาทิ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย สมาคมปราบวัณโรคแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และสมาคมต่อต้านมะเร็งในพระบรมราชูปถัมภ์ ล้วนแต่มีบทบาทสนับสนุนการเคลื่อนไหวรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ตั้งแต่นั้น

องค์กรเหล่านี้ได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้ภาครัฐและสาธารณชนทราบ เรียกร้องให้รัฐบาลมีมาตรการป้องกันไม่ให้เยาวชนถูกชักชวนจากโฆษณาบุหรี่ให้เริ่มสูบบุหรี่ และเรียกร้องให้องค์กรภาครัฐเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยจากการสูบบุหรี่ ตลอดจนช่วยเสนอแนะมาตรการป้องกันอันตราย จากการสูบบุหรี่ในเวทีต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน

ผลจากการประชาสัมพันธ์ขององค์กรภายใต้พระบรมราชูปถัมภ์เหล่านี้ ทำให้รัฐบาลตระหนักว่าควรออกกฎหมายควบคุมไปพร้อมกับเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ ต่อมาได้มีการเสนอกฎหมาย 2 ฉบับเข้าสู่สภา และในปี 2535 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ประกาศใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 อันมีผลส่งเสริมให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในบรรดานานาประเทศว่ามีมาตรการควบคุมการสูบบุหรี่ที่เข้มงวด

ในโอกาสเฉลิมฉลอง 50 ปีการครองราชย์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กระทรวงสาธารณสุข ยังได้จัดทำโครงการเลิกสูบบุหรี่เพื่อในหลวง เพื่อให้ประชาชนคนไทยทั่วทั้งประเทศร่วมถวายความจงรักภักดี ซึ่งได้รับความร่วมมืออย่างดีจากองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน นับเป็นโครงการซึ่งสนองตอบต่อพระราชดำริสให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สนองตอบต่อนโยบายรัฐบาลและวันงดสูบบุหรี่โลกในปี 2539

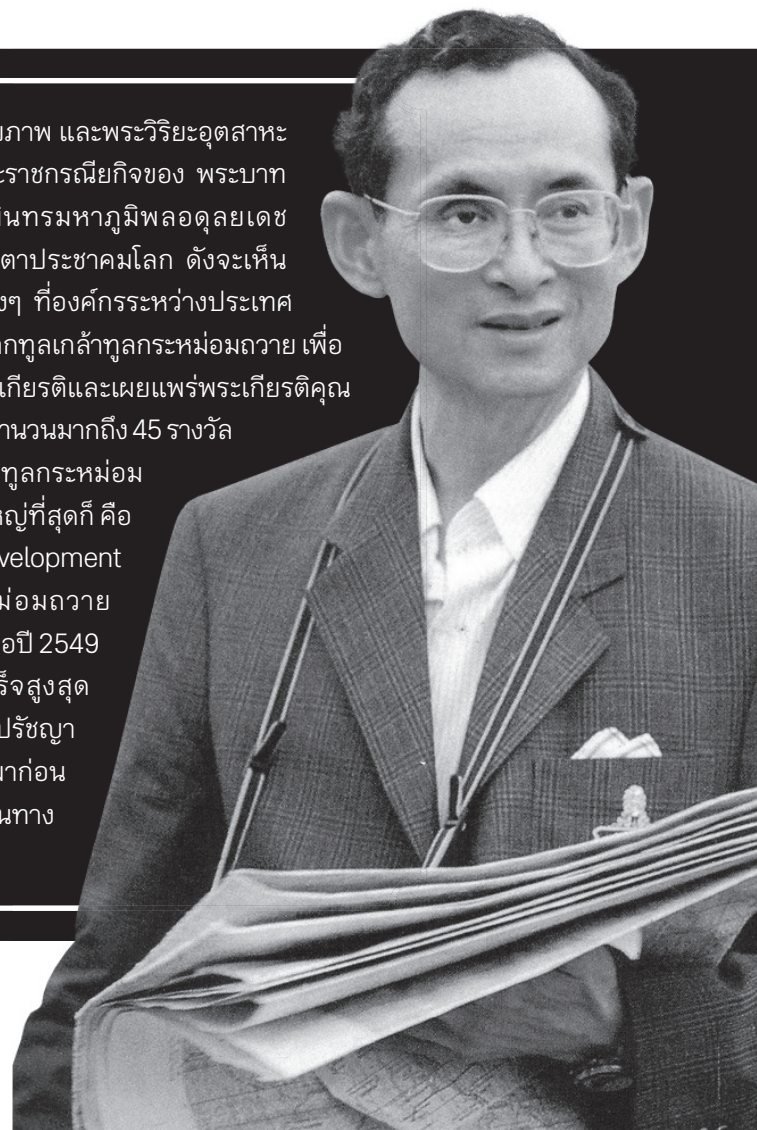
รัฐบาลไทยได้ประชาสัมพันธ์ศิลปะ และกีฬาไม่พึ่งพาบุหรี่เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว นอกจากนี้ ในโอกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2542 กระทรวงสาธารณสุข ได้อนุญาตให้พิมพ์ตราสัญลักษณ์บนเสื้อยืดเพื่อประชาสัมพันธ์ อากาศสดใสไร้ควันบุหรี่ และแจกจ่ายไปยังประชาชนทั่วประเทศ เพื่อเป็นการแสดงความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน ที่ทรงมีกิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งเสริมการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ อันทำให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับไปทั่วโลก และความสำเร็จของประเทศไทยก็นับเป็นความสำเร็จขององค์การอนามัยโลกด้วย ดร.โกร ฮาร์ลิม บรุนด์แลนด์ จึงได้กราบบังคมทูลถวายเหรียญทองสาธารณสุขเพื่อมวลชน โดยองค์การอนามัยโลก ในฐานะที่ทรงส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพสำหรับประชาชนอย่างเท่าเทียมจนเกิดความสำเร็จตามเป้าหมาย

“ ทรงเป็น องค์ราชันของวันงดสูบบุหรี่โลก บันทึกไว้เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2543 ”



พระอัจฉริยภาพ และพระวิริยะอุตสาหะ ในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ประจักษ์ต่อสายตาประชาคมโลก ดังจะเห็นได้จากรางวัลต่างๆ ที่องค์กรระหว่างประเทศ และสถาบันทั่วโลกทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย เพื่อเป็นการเกิดพระเกียรติและเผยแพร่พระเกียรติคุณ อันยิ่งใหญ่ ซึ่งมีจำนวนมากถึง 45 รางวัล

เฉพาะรางวัลที่หน่วยงานของสหประชาชาติเคยทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย นั้นมีมากถึง 11 รางวัล ในจำนวนนี้ รางวัลที่ถือได้ว่ายิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ รางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ (The Human Development Lifetime Achievement Award) ที่ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย โดยสำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (ยูเอ็นดีพี) เมื่อปี 2549 ซึ่งยกย่องพระองค์ในฐานะที่เป็นกษัตริย์ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในด้านการพัฒนาประเทศ และเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถือเป็นรางวัลที่ไม่เคยมอบให้กับบุคคลใดมาก่อน ซึ่งนายโคฟี อันนัน เลขาธิการสหประชาชาติขณะนั้น ก็เป็นผู้เดินทางมาทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลด้วยตนเอง



คนสุขภาพดีจะมีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสมอง ครบครัน พร้อมทั้งจะต่างทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพดีได้ก็ต้อง ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญ คือ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” อ่านแล้วอาจจะบอกว่า ไม่เห็นจะยาก แค่ 3 อย่างก็มีสุขภาพดีได้

ทั่วโลกถูกคุกคาม ประชากรสุขภาพ



ประเทศไทยมีปัญหาใหญ่ จากผลของคนที่ขาดการจัดการ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” ที่เหมาะสมเพียงพอ ซึ่ง 3 ปัจจัยนี้ ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีอัตราการตายอยู่ในลำดับต้นๆ จัดเป็นปัญหาสาธารณสุขลำดับ 1 **3 ใน 4** ของคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน และส่วนใหญ่มีโรคอ้วนผสมโรงสร้างปัญหาอยู่เสมอ

เมื่อมีปัญหาที่ต้องสร้างวิธีแก้ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้น คนไม่สามารถสร้างอุปกรณ์ใดๆ มาแก้ได้ แต่ต้องสร้างความเปลี่ยนแปลงระดับตัวบุคคล สิ่งที่ดีคือ พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค คือ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” เรื่องที่ต้องทำตามมา คือ การทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

ด้วยเพราะการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ถูกพบว่าเป็น 1 ใน 4 ปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร่วมกับการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

“

องค์การอนามัยโลก ประเมินว่าการมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลก ถึงร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี วารสารวิชาการ The Lancet ฉบับปี ค.ศ. 2012 ได้แสดงข้อมูลที่บ่งชี้ว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีอัตราความสูง และนำไปสู่การเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs (Non-communicable Diseases) มากกว่าการสูบบุหรี่ไปแล้ว

”



การด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

พหุ คือ รากฐานสำคัญของประเทศ



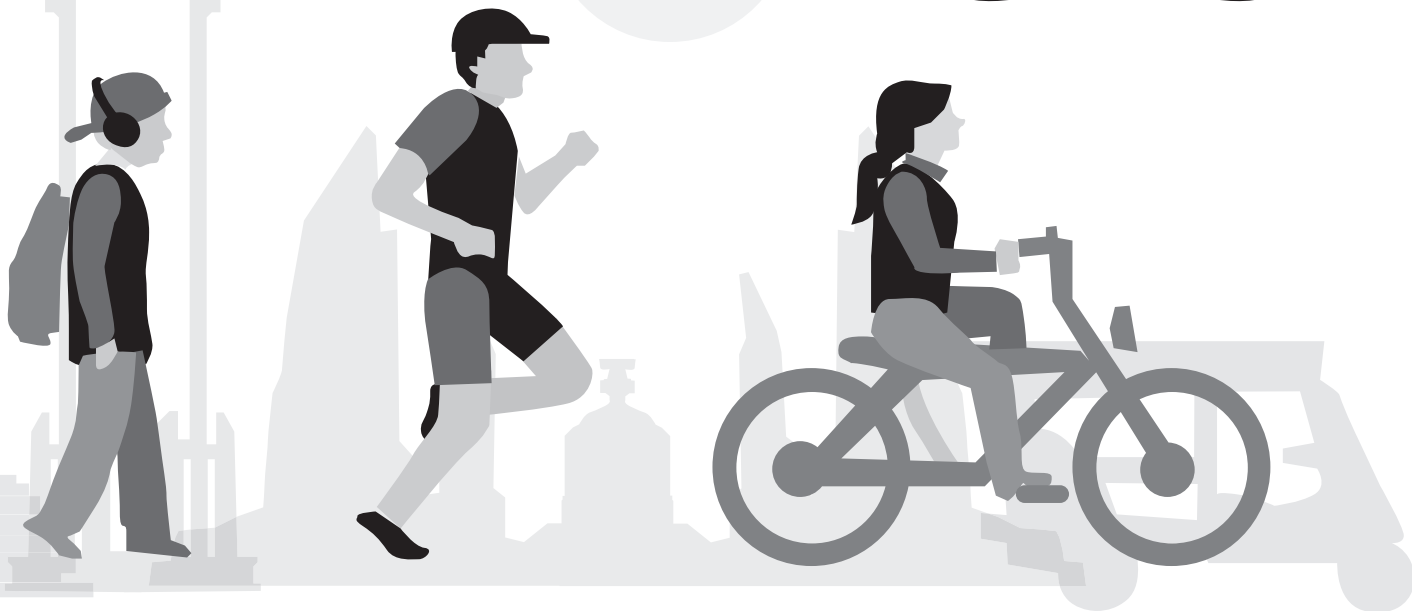
The International Congress on Physical Activity and Public Health

(The International Congress on Physical Activity and Public Health 2016 : ISPAH 2016) และนับเป็นครั้งแรกในทวีปเอเชีย โดยจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายจากทั่วโลกเข้าร่วม ทั้งระดมความรู้ ความคิด เพื่อจะส่งสารไปยังคนทั่วโลกให้ตื่นตัว และเข้าใจมิติใหม่ของกิจกรรมทางกาย

ประเทศไทยเองนั้น ก็ได้สร้าง ยุทธศาสตร์ชาติเรื่อง “กิจกรรมทางกาย” ซึ่งถือเป็นเรื่องใหม่พอสมควร จากเดิมที่คนจะเข้าใจว่า ต้องออกกำลังกาย ถ้าอยากมีสุขภาพดี แต่กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นพอๆ กับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 3 มื้อต่อวัน อย่างไรก็ตาม เพราะคนเราจำเป็นต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้น จะกลายเป็นเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งสร้างความเสี่ยงมากมายอย่างคาดไม่ถึง

โดยเฉพาะคนยุคใหม่โดนผูกตรึงไว้กับจอสี่เหลี่ยม ไม่ว่าจะวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ สนามเด็กเล่นว่างเปล่าไร้เสียงเด็กๆ ริ่งเจี๊ยวจ๊าว เพราะทุกคนอยู่กับโลกของจอ ไม่ว่าจะเป็นทีวี สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต จึงพบว่า เกิด “พฤติกรรมติดหน้าจอ” ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ พฤติกรรมนี้ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวต่ำ เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)

เดือนพฤศจิกายนนี้ ถือเป็นโอกาสดีที่ สสส. ได้เป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559

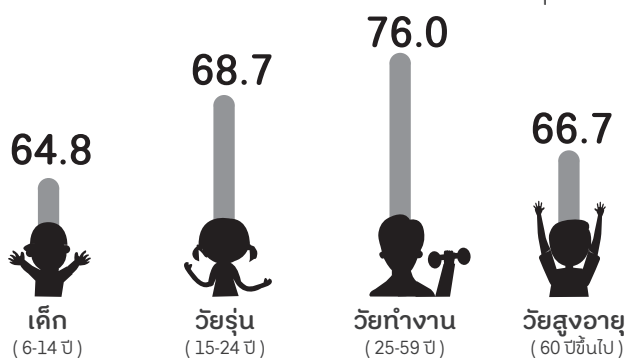


เฉพาะเด็กมีสถิติซ้ำ มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประมาณ 13.39 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการเนือยนิ่งติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้มาก เด็กไทย 1 ใน 5 จึงตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเกิดภาวะอ้วน เมื่อเกิดภาวะอ้วนก็วนไปโรคเรื้อรังต่างๆ นานา ที่จะตามมาถึงก่อนวัยอันควร

วัยผู้ใหญ่ ก็ยังพบว่า ปัญหาเนือยนิ่งเกิดขึ้นสูงเพราะด้วยหน้าที่การทำงานที่ส่วนใหญ่ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ และยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นเข้ามา ทั้งการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม หวาน มัน เค็ม การมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะยิ่งทำให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น

ร้อยละของคนไทย

ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ตามกลุ่มวัย



*ข้อมูลปี 2558

การติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555-2558

จำนวนชั่วโมง ของพฤติกรรมเนือยนิ่ง



เด็ก
(5-14 ปี)



วัยรุ่น
(15-24 ปี)

เฉลี่ยทุกช่วงวัย
13.42/ชม./วัน

*ข้อมูลปี 2558



วัยทำงาน
(25-59 ปี)



วัยสูงอายุ
(60 ปีขึ้นไป)

การติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555-2558

“

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า
ทั่วโลกนั้นประชากรผู้ใหญ่ประมาณ 1 ใน 4 ยังมี
กิจกรรมทางกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ส่วน
ในเด็กที่ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาที
ต่อวัน ก็พบว่าเด็กอายุ 12-13 ปียังมีกิจกรรมทางกาย
ที่ไม่เพียงพอ

”

ปัจจัยเสี่ยงหลักต่อสุขภาพมี 4 ประเด็น คือ บุหรี่
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหาร และกิจกรรมทางกาย โดยบุหรี่
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหาร เป็นสิ่งที่ทำมานานและ
มีการผลักดันเป็นวาระระดับโลกและมีการออกกฎหมายที่
ชัดเจนแล้ว ขาดแต่เรื่องของกิจกรรมทางกายที่จะต้องผลักดัน
ให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม WHO ให้เป้าหมายโลก 9 ประเด็น
ในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแก่ประเทศสมาชิก ซึ่งหนึ่งในนั้น
มีเรื่องของกิจกรรมทางกายด้วย ซึ่งจะต้องลดพฤติกรรม
เนือยนิ่งลงให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี 2025 หรืออีก 9 ปี

ปัญหาที่น่าห่วง คือ สังคมออนไลน์อย่างปัจจุบัน
คนเสพติดโซเชียลมีเดียขนาดหนัก เราหายไปอยู่ในโลกสมมติ
จนลืมแม้แต่จะขยับตัว เราอ่านบทความการออกกำลังกาย
อ่านวิธีสร้างซิกแพค ดูคลิปวิธีออกกำลังกายแบบต่างๆ นิยม
ชมชอบคนที่รูปร่างดี แต่กลับไม่ลุกขึ้นมาเพื่อสร้างมันด้วย
ตัวเอง

การจะไปถึงเป้าหมาย ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี ไม่ใช่
เรื่องยากเลย ถ้าทุกคนหันกลับมารักตัวเอง เลิกพฤติกรรมที่
ทำร้ายตัวเอง กินอาหารที่เหมาะสม ลดปัจจัยเสี่ยง เคลื่อนไหว
ให้เป็นนิสัย ทำให้เหมือนการหายใจ ที่เราทุกคนต้องทำ



World Health Organization

องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยแพร่องค์ความรู้ การมี “กิจกรรมทางกาย” Physical Activity ซึ่งถือเป็น คำใหม่ โดยมีขอบเขตความหมายการมีกิจกรรมทางกายไว้ว่า “การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

ระดับเบา : การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดิน ระยะทางสั้นๆ

ระดับปานกลาง : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่าง ที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

ระดับหนัก : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและ ต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลัง มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบ เหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

เวลาเหมาะสมที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

- ✓ **เด็ก อายุ 6-17 ปี**
ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์
- ✓ **ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี**
ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที
- ✓ **ผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี**
ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

เด็กปฐม-วัยเรียน
Active Play

✓ สะสม **60** นาที ทุกวัน

วัยทำงาน
Active Workplace

✓ สะสม **150** นาที/สัปดาห์

วัยสูงอายุ
Active Aging

✓ สะสม **150** นาที/สัปดาห์

ผลของการขาดกิจกรรมทางกาย นำโรค

- ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ✓ โรคอัมพาต อัมพฤกษ์
- ✓ โรคความดันโลหิตสูง
- ✓ โรคเบาหวาน
- ✓ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ✓ โรคมะเร็งเต้านม
- ✓ โรคกระดูกพรุน

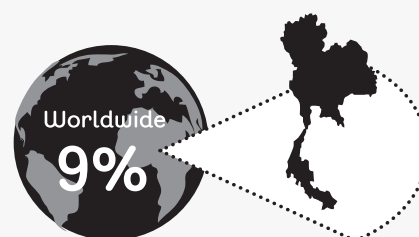
การขาดกิจกรรมทางกาย

เป็นหนึ่งในปัจจัยที่นำไปสู่...



อัตราการเสียชีวิตของคนไทย

ที่เกี่ยวข้องจากการขาดกิจกรรมทางกาย



Thailand
5.1%

5.1 % of all deaths in Thailand are due to inactivity

กิจกรรมทางกาย ก็คือการขยับ จะขยับแบบไหนก็ได้ กลุ่มคนที่น่าเป็นห่วงอย่างกลุ่มวัยทำงานโดยเฉพาะ คนที่นั่งหน้าจอกันตลอดเวลา มักจะมองว่า จะเอาเวลาที่ไหนออกกำลังกายเพราะลำพังตื่นเช้ารีบไปทำงานให้ทัน ตกเย็นกว่าจะกลับถึงบ้านก็หมดแรงแล้ว แต่ความจริงแล้วแค่ขยับ เราสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตระหว่างวันได้

- **เดินแทนการใช้ลิฟต์** วิธีง่ายที่สุดที่จะทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานระหว่างวัน
- **ขยับร่างกายระหว่างประชุม** เช่น เปลี่ยนให้ผู้ประชุมเดินไปเอาเบรกแทนที่จะมีคนเสิร์ฟ
- **คัดค้านอาหารกลางวัน** เลือกร้านที่ไกลขึ้นจากเดิมแล้วเดินไป-กลับแทน
- **โต๊ะทำงานก็ขยับได้** มีท่ายืดเหยียดที่ทำได้ง่ายๆ เช่น หมุนคอ หมุนไหล่ บิดเอว
- **จิบน้ำดื่มบ่อยๆ** นอกจากจะดีต่อสุขภาพ ยังช่วยให้ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง
- **คบเพื่อนนักกิจกรรม** หลังเลิกงานชวนกันจับกลุ่มเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้ทำได้ต่อเนื่อง



ในพิธีเปิดงานการจัดประชุมนานาชาติด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016) ซึ่งประเทศไทย โดย สสส. เป็นเจ้าภาพจะมีพิธีเปิดอย่างยิ่งใหญ่อยู่หลังการ โดยชูศิลปะชั้นสูงของไทย อย่าง “โขน” มาเป็นการแสดงเปิดฉากงาน ISPAH 2016

เพื่อสื่อให้เห็นว่าโขนไม่ใช่เพียงแค่ศิลปะประจำชาติเพียงอย่างเดียว แต่โขนยังมีทั้งความอ่อนช้อยและเข้มแข็ง มีการใช้ร่างกายกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ทั้งขา แขน ผ่านท่วงท่าต่างๆ จากตัวละครสำคัญ คน ยักษ์ วานร ซึ่งกว่าที่ตัวละครเหล่านี้จะออกมาขึ้นเวทีแสดงได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนักหน่วง ซึ่งผู้ที่มิร่างกายแข็งแรงเท่านั้นที่จะสามารถเป็นผู้แสดงโขนได้

ที่สำคัญท่วงท่าของตัวละครที่มีการแสดงออก ทั้งตัวนางตัวพระ ยักษ์ วานร จะมีความแตกต่างกันชัดเจนสำหรับระดับความหนักเบาของการเคลื่อนไหวที่ครบทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยจะมีการนำเครื่องมือวัตถุผลทั้งเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหวแปลงออกมาให้เห็นภายในงาน





สสส. เป็นเจ้าภาพการจัดประชุม
นานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรม
ทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559
(The 6th International Congress on

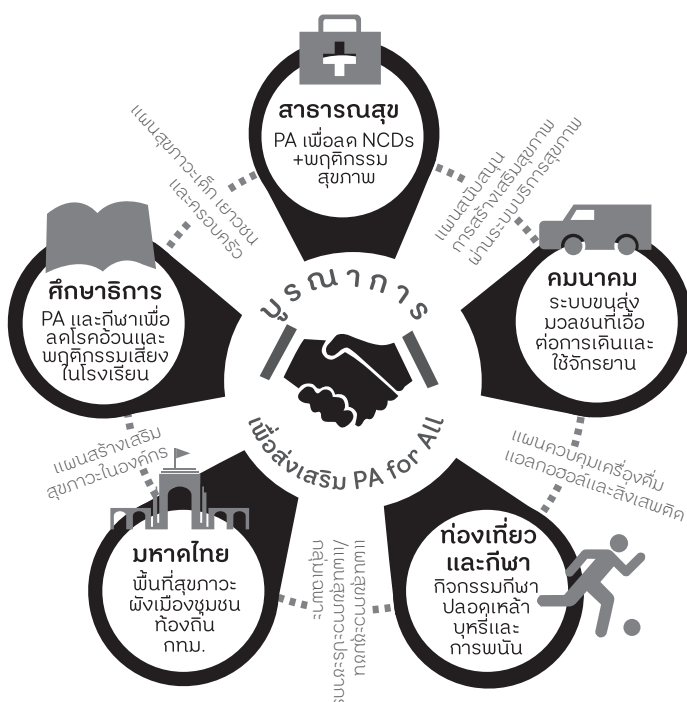
Physical Activity and Health 2016 : ISPAH 2016) ระหว่าง
วันที่ 16-19 พ.ย. 2559 ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ คาดว่า
จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายระดับโลกเข้าร่วมประชุม
กว่า 800 คน และมีบทความงานวิจัยส่งเข้าร่วมกว่า 700 เรื่อง
เพื่อสร้างความเข้าใจในสถานการณ์และความสำคัญของกิจกรรม
ทางกายในระดับโลก ซึ่งการจัดประชุมดังกล่าวจะช่วยให้ทราบปัญหา
สถานการณ์ และนำไปสู่การนำเสนอนโยบายกิจกรรมทางกายใน
ระดับประเทศต่อไป

หลังจากประชุม ISPAH จะมีการร่างยุทธศาสตร์กิจกรรม
ทางกายชาติ เสนอต่อคณะรัฐมนตรี (ครม.) เพื่อส่งเสริมการมี
กิจกรรมทางกายของประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย ผ่านมิติต่างๆ ทั้ง
ระบบการศึกษา ระบบสาธารณสุข ระบบคมนาคม ระบบผังเมือง
สถานประกอบการ ชุมชน การกีฬามวลชน การสื่อสารรณรงค์
ระบบฐานข้อมูลและการวิจัย จึงถือเป็นก้าวสำคัญในการผลักดัน
“กิจกรรมทางกาย” ให้กลายเป็นวาระระดับชาติของประเทศไทย
ในอนาคต

การขับเคลื่อนวาระชาติ

แผนยุทธศาสตร์ กิจกรรมทางกายระดับชาติ

ฉบับที่ 1 พ.ศ.2559-2563 Across all Partners



สสส. มุ่งส่งเสริมการสร้างพื้นที่สุขภาวะ
หรือปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรม
ทางกายที่เหมาะสมทุกช่วงวัย ลดพฤติกรรม
เนือยนิ่ง สนับสนุนและสื่อสารรณรงค์การมี
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติได้
ง่ายให้เป็นค่านิยมและวิถีชีวิต รวมถึงพัฒนา
งานวิชาการ งานวิจัยกิจกรรมทางกายสู่เวที
นานาชาติ

การประชุมนานาชาติ ว่าด้วยการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559
ถือเป็นก้าวสำคัญใน ประวัติศาสตร์ ของวงการ
สุขภาพในการสนับสนุนกิจกรรมทางกาย
เป็นโอกาสในการสร้างหุ้นส่วนความร่วมมือ
ใหม่ๆ หลักของการประชุมนานาชาติครั้งนี้คือ
“Active Living for All : Active People,
Active Place, Active Policy” หรือ การ
สร้างเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย
: กิจกรรมในกลุ่มบุคลากร กิจกรรมในที่อยู่
อาศัย และนโยบายเกี่ยวกับกิจกรรมการ
เคลื่อนไหว โดยเชื่อว่าจะเกิดการขับเคลื่อน
และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ไปจนถึง
นโยบายทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของกลุ่มประชาคม
อาเซียนที่กำลังดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุ
เป้าหมายที่วางไว้ในปี 2563 ว่าจะให้เป็น
ประชาคมที่มีชีวิตและสุขภาพดี ดังนั้น การ
ประชุม ISPAH ครั้งที่ 6 นี้จึงถือได้ว่าเป็นโอกาส
อันดีสำหรับหลายประเทศที่จะได้สร้างเสริม
ความร่วมมือกันให้เหนียวแน่นเพื่อจะได้เผชิญ
กับความท้าทายใหม่ๆ ตามที่มีพันธสัญญา
ต่อกันว่าจะสนับสนุนให้ทุกคนมีสุขภาพดี
ตามที่ สสส. มุ่งมั่นตลอด 15 ปี
แห่งการเดินทางของความสุข
ในวาระที่ครบรอบการก่อตั้ง
สสส. ในเดือนพฤศจิกายนนี้

ดร.สุปรียา อุดมยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.



“นง-ทนต์ศักดิ์ สุกการ” หรือ “พื๋นง” เป็นนักแสดงคุณภาพที่มีผลงานละครเป็นที่รู้จักคุ้นหน้าคุ้นกันทั่วทั้งประเทศ แต่วันหนึ่งก็กลับมาใช้ชีวิตเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และรณรงค์ให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองมากขึ้น ด้วยกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ

หลายปีมาแล้ว ภรรยาของ “นง ทนต์ศักดิ์” ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เขาเข้า-ออกโรงพยาบาลจุฬาฯ และออกมาวิ่งที่สวนลุมพินีตรงข้ามโรงพยาบาล ได้เห็นภาพคนป่วยไปพร้อมกับคนสุขภาพดี ที่เพียงแค่นอนกัน สดท้ายภรรยาก็จากไปด้วยโรคร้าย สิ่งสุดท้ายที่คิดทำให้คือการบอกว่า ถ้าภรรยาหายป่วยจะวิ่งจากกรุงเทพฯ ไปพระตำหนักดอยตุง จ.เชียงราย แม้ว่าภรรยาจะไม่หายตามคำอธิษฐาน แต่เขาก็ออกวิ่ง แต่เป็นการทำเพื่อคนอื่นๆ

“พอภรรยาผมเสียชีวิตลงทำให้ผมเห็นภาพของชีวิตชัดเจนว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคนเรา คงไม่ใช่ชื่อเสียง เงินทอง แต่มันคือสุขภาพที่ดี เพราะมันทำให้เราสามารถไปทำอะไรได้อีกหลายอย่าง เราอยากได้อยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ แต่เราจะไปดูแลคนที่เรารักได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่แข็งแรง ดังนั้นเราต้องสุขภาพแข็งแรงก่อน เพื่อจะอยู่กับคนที่เรารัก”

“Run for the one we love” วิ่งเพื่อคนที่เรารัก จึงเกิดขึ้น 31 วัน กับระยะทาง 900 กิโลเมตรที่พื๋นงออกวิ่งเพื่อจะหาเงินบริจาคเพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง สิ่งที่เกิดขึ้นอยากจะวิ่งเพื่อจะสร้างกุศลให้คนอื่น ถ้าใครเอาเรื่องนี้ไปเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนชีวิต ก็จะเป็นอันสงฆ์แก่เขาได้ด้วย

เพราะผ่านทุกข์ จึงเห็นสุขได้ไม่ยาก

“จุดเปลี่ยนชีวิตเกิดจากทุกข์ที่เจอ”



สิ่งที่พี่น้องบอกเรา คือเราสามารถ
ร่วมสร้างความสุขแบบนี้ขึ้นมาได้ในพื้นที่
ของเราเอง

“ความสุขของใครบางคน รอยยิ้ม
ของใครบางคนมันทำให้เรามีความสุข
ทุกคนเป็นกำลังใจให้เราได้ทั้งนั้น ถ้าถามว่า
เหนื่อยไหม? ก็แค่พัก การวิ่งมันสอนเราว่า
เหนื่อยก็พัก พอหายเหนื่อยก็วิ่งต่อได้
ถ้าทำแล้วไม่มีความสุขก็ไม่ต้องทำ แต่ผม
ตอบตัวเองได้ว่า ถ้าผมไม่ทำแล้วผมไม่มี
ความสุขแหละ ดังนั้นผมจึงทำมันต่อ”

จากโครงการรณรงค์ “Run for the one we love” ก็เลยเป็นจุดเริ่มต้น
ของพื้นที่ได้มาร่วมงานกับ สสส. “ตอนที่คิดจะลงมือทำ ผมก็นัดเข้าไปหา อ.ณรงค์
เกียรติเมธ (ประธานสมาพันธ์ชมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย) และเสนอโครงการกับ สสส.
ก็เลยได้ร่วมงานกัน พอหลังจากจบนั้นแล้วผมได้คิดว่า ถ้าเราตั้งใจที่จะทำ ก็น่า
จะทำต่อ เราน่าจะสานต่อสิ่งดีนี้ออกไปสู่คนในสังคมต่อไป ก็เลยทำให้ตั้งแต่นั้นได้
ร่วมงานกับ สสส. มาโดยตลอด”

หลังจากนั้น (2549) พี่นง ก็ได้มีส่วนร่วมในการรณรงค์ ชักชวนทุกคนรู้จัก ทุกคน
ในแวดวงบันเทิงและบุคคลทั่วไป โดยใช้ความเป็นนักแสดงที่มีคนรู้จัก และคน
ที่เคยวิ่งเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นเป็นประโยชน์ในการพาคนรุ่นใหม่ให้
เข้ามาสู่นามวิ่งมากขึ้น

หนึ่งในโครงการที่สำคัญที่เกิดขึ้นมา คือการจัดวิ่ง “วิ่งสู่อชีวิตใหม่” ทำให้
พี่น้องได้ริเริ่มอีกโครงการขึ้นมา “ถ้าจะจัดให้มีการวิ่งสู่อชีวิตใหม่ อยากจะให้
มีการให้องค์ความรู้แก่คนที่หัดวิ่งใหม่ โดยให้การอบรมตามสวนสาธารณะ
ต่างๆ” มีการสร้างทีมงาน และได้ อ.สถาวร จันทรผ่องศรี หรือครูติน ซึ่งเป็น
โค้ชสอนวิ่ง มาร่วมจัดอบรมตามสวนสาธารณะต่างๆ

สิ่งที่ผู้ชายคนนี้ได้รับเริ่มทำนับจากที่สูญเสียภรรยาไปเพราะโรคร้าย
เป็นการเอาสุขภาพที่ดีไปยื่นใส่มือคนอื่น ทั้งคนที่เขารู้จัก หรือแม้แต่คนที่ไม่รู้จัก

“อะไรคือความสุขของพี่ ที่ได้ลงมือทำสิ่งเหล่านี้” คือคำถามสุดท้าย
ที่เราถามพี่นง

ทุกเรื่องที่คุณลงมือทำล้วนมีผลประโยชน์ทั้งนั้น มันอาจจะจะเป็น
เงินทอง เป็นหน้าที่การงาน อาจจะแตกต่างกันไป แต่ผลประโยชน์ของผม
มันคือ ความสุขที่เราได้ เราได้ประโยชน์จากการที่เราได้เห็นคนอื่นมีความสุข
ผมจะสอนลูกผมเสมอ เวลาเราแบ่งปันให้คนอื่นไม่จำเป็นต้องแบ่งตอนที่
เรามีเยอะก็ได้ เราไม่มีเราก็กินแบ่งแรงก็ได้ รอยยิ้มก็ได้ พอเราได้แบ่งปัน
ออกไป เราก็จะรู้สึกพอ และความสุขมันอยู่ใกล้ตัวเราเอง และเราต้อง
ขอบคุณคนอื่นที่เขารับสิ่งที่เราแบ่งปันให้เขาด้วย เพราะว่าเมื่อเขารับ
สิ่งที่เราให้ มันทำให้มวลความสุขของเราสมบูรณ์ และสุดท้ายสังคมที่
เราสร้างความสุขแบบนี้ขึ้นมา มันก็จะส่งพลังกลับมาให้เรา



ซิลๆ คนเดียว

คือ สุกยอดแห่งการพักผ่อน



กายได้พัก ใจได้พัก และสมองได้พักด้วย ถือเป็นวิธีชาร์ตแบตฯ ที่เยี่ยมที่สุด
วิจัยพบบางคนไปเที่ยวพักผ่อนจริง แต่ปิดสวิตซ์ ความคิดไม่ได้ ทำให้พักได้ไม่เต็มที่

แต่ละคนล้วนแล้วแต่มีวิธีการพักผ่อนหย่อน
สมองที่แตกต่างกันไปตามความชอบ ความสนใจ
และกำลังทรัพย์ ฉะนั้นแล้ว นิยามของคำว่าพักผ่อน
ของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน บ้างก็ชอบเดินห้าง
บ้างก็ชอบอยู่กับบ้าน บ้างก็ชอบออกไปหากิจกรรม
ลุยๆ นอกบ้าน หรือต่างจังหวัด ทว่าบางคนชอบเข้า
ยิมออกกำลังกาย ขณะที่บางคนอาจชอบอยู่บ้าน
ทำอาหารทานเอง ฟังเพลงที่ชอบ ส่วนบางคนมัก
หาหนังสืออ่านหนังสือเล่มโปรด

เช่นนี้แล้วใครจะตอบได้ว่า ที่สุดแล้วกิจกรรม
ใดถือว่า มีผลทำให้คนเรารู้สึกว่าได้พักผ่อนหย่อนใจ
เหมือนได้ชาร์ตแบตเตอรี่ให้ร่างกายอย่างเต็มที่
ที่สุด

เรื่องนี้ ผลการสำรวจล่าสุด ที่มีหัวข้อว่า “การทดสอบการพักผ่อน
หย่อนใจ” มีคำตอบให้ และนั่นคือ “การได้อยู่เพียงลำพังคนเดียว ไม่ต้อง
ทำอะไรเลย ไม่ต้องคิดอะไรให้รกหัว” คือทางเลือกที่เป็นสุดยอดแห่งการ
พักผ่อน ที่คนส่วนใหญ่ระบุในการตอบคำถาม ในการสำรวจความคิดเห็น
ทางออนไลน์ ที่เริ่มต้นมาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ปีที่แล้ว

ทั้งนี้ เป็นการสำรวจความคิดเห็นราว 18,000 คน จากทั้งหมด
134 ประเทศทั่วโลก ทำขึ้นมาโดย กลุ่มนักสหวิชาชีพนานาชาติที่เรียก
ตัวเองว่า ฮับบับ (Hubbub) ซึ่งมีสมาชิก ประกอบไปด้วยคนหลากหลาย
อาชีพ ทั้ง นักวิชาการ ศิลปิน กวี ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต และอื่นๆ
โดยกลุ่มนี้ต้องการเลือกศึกษาหัวข้อเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจ เพราะมอง
ว่าโลกในยุคปัจจุบันนี้ สิ่งของคนโหยมากที่สุดไม่แพ้เงินทองและความสุขด้าน
อื่นๆ ก็คือ การได้พักผ่อนเติมแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ก่อนกลับเข้าสู่สภาวะที่
เต็มไปด้วยการแข่งขัน และความวุ่นวายต่างๆ นานา





ทั้งนี้ ผลการสำรวจสามารถยืนยันสมมติฐานของกลุ่มสหวิชาชีพนานาชาติกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี เมื่อพบว่าผู้ร่วมการสำรวจมากถึง 2 ใน 3 บอกว่า ปัจจุบันนี้ พวกเขา รู้สึกว่า ต้องการการพักผ่อนหย่อนใจในปริมาณมากกว่าที่สามารถทำได้ ขณะที่ 1 ใน 3 ของผู้ร่วมการสำรวจ เห็นว่า ตัวเองคือกลุ่มคนที่สมควรได้พักผ่อนหย่อนกายใจ มากกว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการได้การพักผ่อนของคนทั่วไป ซึ่งอาจเป็นผลจากสภาพการดำเนินชีวิตของคนกลุ่มนี้นั่นเองที่ทำให้พวกเขารู้สึกว่า ตัวเองคือคนที่ต้องการพักผ่อนมากเป็นพิเศษ มากกว่าคนอื่น ๆ ขณะที่ผู้ตอบการสำรวจเพียงแค่ 10% ระบุว่า ตัวเองต้องการการพักผ่อนน้อยกว่า ค่าเฉลี่ยของคนทั่วไป

ซึ่งเมื่อผู้ทำการสำรวจลองให้ผู้ตอบคำถาม ตอบว่า ในหนึ่งวันก่อนหน้านี้ พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองได้พักผ่อนมากน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นคำถามให้อิสระแก่ผู้ตอบ ไม่จำกัดความหมายของการพักผ่อน ผลที่ได้ออกมา โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ตอบคำถามมองว่า “ตัวเองได้พักผ่อนน้อยที่สุดแค่ 6 นาที” ขณะที่เวลาที่พวกเขาที่มองว่าตัวเองได้พักผ่อนยาวนานที่สุดในช่วงวันที่ผ่านมาคือ 3 ชั่วโมง

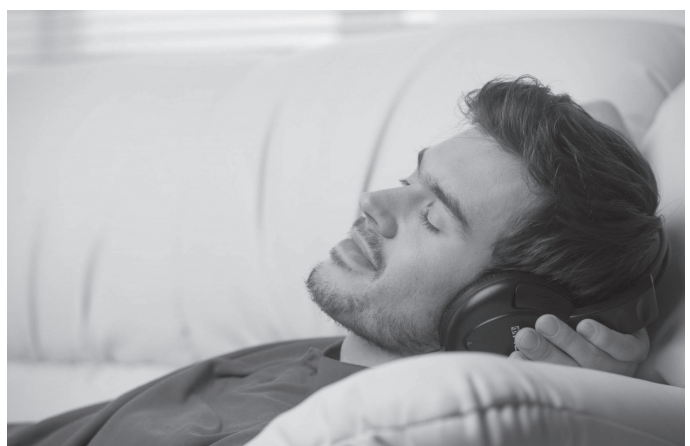
ครั้นเมื่อมาถึงคำถามที่ว่าแล้วกิจกรรมการพักผ่อนใดที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนหย่อนใจของตัวเองมากที่สุด คำตอบที่ท็อปปิดที่สุดได้แก่ “การอ่านหนังสือที่ชอบ” ตามมาด้วย “การได้นั่งหย่อนใจซิดๆ ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ” “การได้อยู่เพียงลำพังคนเดียว” “การได้ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย” และ “การที่ไม่ต้องทำอะไรเป็นเรื่องเป็นราว”

ทั้งหมดนี้ เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้ว คือ กิจกรรมที่จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ตามลักษณะที่ว่า โดยรวมแล้วเป็นการได้แยกตัวออกมาอยู่เพียงลำพังคนเดียว อยู่กับตัวเอง อยู่เฉยๆ และได้ผ่อนคลายสมอง และจิตใจ

ในทางตรงกันข้าม กิจกรรมจำพวกที่ต้องเข้าหาคน พบปะผู้คน เช่น การไปเจอเพื่อนๆ การไปหาคนในครอบครัว การคุยกับคนอื่น การไปดื่มกินกับคนอื่น ๆ กลับเป็นกิจกรรมที่ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มนี้เลือกในอัตราต่ำมากๆ ซึ่งต้องบอกก่อนว่า ไม่ใช่เพราะว่ากลุ่มคนที่ตอบแบบสอบถามในการสำรวจครั้งนี้เป็นพวกรักสันโดษทั้งหมด หรือไม่ชอบเข้าสังคมเป็นทุนหลักอยู่แล้วแต่อย่างใด เพียงแต่พวกเขาต้องการมีบางช่วงเวลา ที่ต้องการปลีกวิเวก ต้องการอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องทำอะไรเป็นเรื่องเป็นราว

ซึ่งช่วงเวลาที่ว่านี้ ก็คือช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริงนั่นเอง ตรงนี้พิสูจน์ได้จากการวิเคราะห์ความต่างของผู้ตอบคำถามที่จัดเป็นกลุ่มผู้ที่นิยมการเข้าสังคมและมองว่าการพบปะผู้คนทำให้เกิดพลัง กับอีกกลุ่มที่เป็นคนที่ออกจะรักสันโดษ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วทั้งสองกลุ่มก็เลือก การอยู่ลำพังคนเดียว อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรมากมาย เป็นทางเลือกในการพักผ่อนที่มองว่าดีที่สุด

อย่างไรก็ดี กลุ่มผู้ทำการสำรวจซึ่งรวมถึงกลุ่มนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเดอแรม ในประเทศอังกฤษ เน้นย้ำว่า คำว่าอยู่คนเดียว ไม่ทำอะไรเลยนี้ คือ ต้องเป็นการเลือกทำเท่านั้น ไม่นับรวมการที่จำต้องอยู่คนเดียว โดยไม่มีทางเลือกอื่น หรือการที่ไม่มีอะไรทำไม่ใช่เลือกที่จะไม่ทำอะไร เช่น พวกคนว่างงาน ซึ่งจะเป็นคนละเรื่องกับ การเลือกอยู่คนเดียวและไม่ทำอะไรเพื่อให้ตัวเองได้พักผ่อนกายใจ และสมอง จริงๆ เพราะการอยู่คนเดียวแบบไม่ตั้งใจ หรือไม่มีทางเลือกนั้นนอกจากจะไม่นำมาซึ่งความรู้สึกว่าได้พักผ่อนแล้ว กลับจะเกิดความรู้สึกในทางลบ เป็นต้นว่า ความรู้สึกเหงา หรือเดียวดายแทน



“คนส่วนใหญ่มักบอกว่าเวลาที่ได้อยู่เพียงลำพัง ส่วนใหญ่มักจะเป็นเวลาที่ได้หันมาจัดจ้อ กับ ตัวเอง ทั้งทางร่างกาย ความรู้สึก นึกคิด และอารมณ์” เบน แอนเดอร์สัน เดย์ นักจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเดอแรม กล่าวและว่า อีกนัยหนึ่งคือ นั่นแหละคือช่วงเวลาแห่งการปิดสวิตซ์จาก คนอื่นๆ รอบตัว



บุหรี่ยิ่งร่อยความเสียหายบนดีเอ็นเอ นาน 30 ปี หลังเลิกสูบ

นี่เป็นคำยืนยันถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ล่าสุด ซึ่งได้มาจากผลการวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารโรคหัวใจอเมริกันเมื่อเร็วๆ นี้ การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจตัวอย่างเลือดของอาสาสมัคร จำนวนมากถึง 16,000 คน ทั้งที่เป็นอดีตสิงห์อมควัน และคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย

โดยโรเบิร์ต โจฮานเนส อาจารย์และนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด เล่าถึงผลการวิจัยที่ได้ร่วมทำว่า การสูบบุหรี่มีผลให้เกิด กระบวนการที่เรียกว่า ดีเอ็นเอ เมธิลเลชัน ในยีนส์ ที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่มากับการสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดต่างๆ โรคกระดูกพรุน ความผิดปกติที่ปอดและหลอดเลือดหัวใจ

ทั้งนี้ นักวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในยีนส์ของผู้สูบจำนวน ถึง 1 ใน 3 ของยีนส์ในร่างกายทั้งหมดที่นักวิทยาศาสตร์รู้จักและพิสูจน์ทราบได้ ซึ่งยีนส์เหล่านี้เกือบจะทั้งหมดพบว่าสามารถฟื้นคืนสภาพกลับมาเหมือนเดิมได้ภายใน 5 ปี หลังเลิกขาดจากการสูบบุหรี่

หากแต่ว่า ยังมียีนส์อีกอย่างน้อย 19 ตัวที่เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงจากผลของการสูบบุหรี่แล้ว ต้องใช้เวลามากถึง 30 ปี กว่าจะกลับมาอยู่ในสภาพเดิมได้ และ 1 ในยีนส์ทั้ง 19 ตัวนี้ คือ ยีนส์ที่ไอเอเอเอ็มทู ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ การเกิดมะเร็งต่อม้าน้ำเหลือง

ด้านดร.สเตฟานี ลอนดอน นักวิจัยร่วมอีกท่านหนึ่งซึ่งเป็นรองหัวหน้าสาขาระบาดวิทยา ของสถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ของสหรัฐ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ยิ่งเลิกสูบบุหรี่เร็วเท่าไร กระบวนการฟื้นตัวของยีนส์ที่เกิดความเสียหายจากพิษบุหรี่ยิ่งจะเริ่มขึ้นเร็วเท่านั้น



เตือนสารพิษจากบุหรี่ยึดคนนานในบ้านถึง 6 เดือน

ข้อมูลนี้เป็นผลการวิจัยล่าสุดจากทีมนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัย ซาน ไดเอโก สเตท ที่ประกอบไปด้วย นักวิจัยยาสูบ นักเคมี และนักวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม ที่ร่วมทำการศึกษาหาคำตอบว่า สารพิษต่างๆ ที่พ่นออกมาจากการสูบบุหรี่ และติดอยู่ตามสิ่งแวดล้อมในห้อง หรือในบ้านที่มีการสูบบุหรี่ ในลักษณะของควันบุหรี่ยึดติดอยู่ได้ขนาดไหนหลังการสูบบุหรี่ครั้งสุดท้ายในที่นั้นๆ

เหตุที่ต้องศึกษากันในประเด็นนี้ก็เพราะว่า ก่อนหน้านี้มีงานวิจัยหลายอันออกมาว่า ควันบุหรี่ยึดติดอยู่ตามผนัง ก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งคนและสัตว์เลี้ยงที่อยู่อาศัยในบ้านเช่นหมาแมว ที่ถูกสัมผัสกับสารพิษตกค้างเหล่านี้ ทั้งนี้โอกาสที่คนที่อาจจะได้สูบบุหรี่จะเสี่ยงได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ยึดติดอยู่ ยกตัวอย่างเช่น การไปซื้อบ้านต่อจากเจ้าของเดิมที่เป็นผู้สูบบุหรี่ การเข้าพักในโรงแรมที่มีผู้เข้าพักก่อนหน้าเราสูบบุหรี่ หรือกระทั่งการเช่ารถยนต์ที่ผู้เช่าคนก่อนหน้าสูบบุหรี่ในรถ



ขณะที่ประเทศฝรั่งเศสออกกฏการรณรงค์ให้เดือนพฤศจิกายนทั้งเดือนเป็นเดือนปลอดการสูบบุหรี่ โดยกิจกรรมนี้เป็นแนวคิดมาจากกระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องการกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่ลองเลิกแบบนานๆ ซึ่งเชื่อว่าอาจทำให้หลายคนสามารถเลิกขาดจากบุหรี่ยึดติดไปได้หลังทดลองเลิกในเดือนพฤศจิกายน



ออสซี่รุ่นใหม่ดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง ไม่ดื่มก็เพิ่มขึ้น

หลังจากทำการศึกษาเก็บข้อมูลมาเป็นเวลา 10 ปีแล้ว สถาบันสุขภาพและสวัสดิการของประเทศออสเตรเลีย จึงได้เผยแพร่ผลการวิจัยออกมาว่า ในช่วง 10 ปีมานี้ คนวัย 18-24 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มประชากรวัยหนุ่มสาวของประเทศ มีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ชนิดที่ถือว่าการ “ดื่มจัด” ลดน้อยลงไปมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด

ยิ่งไปกว่านั้น เฟอร์เซ็นต์ของคนที่ไม่เลือกไม่แตะต้องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยในกลุ่มอายุนี้ พบว่าเพิ่มสูงขึ้นจาก 10.9% เมื่อปี ค.ศ.2001 เป็น 17.2% เมื่อปี ค.ศ.2013 ขณะที่อัตราผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์แบบเฉลี่ยในทุกกลุ่มอายุของประชากรออสเตรเลีย พบว่าอยู่ที่ 22% ทั้งนี้ วิเคราะห์กันว่า ปรากฏการณ์เหล่านี้ เป็นผลโดยตรงจาก การดำเนินนโยบายของรัฐ ทั้งเรื่องของการขึ้นภาษีแอลกอฮอล์ ทำให้ราคาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นมาก มาตรการจำกัดชั่วโมงการให้บริการเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ การลดความหนาแน่นของห้างร้านจำหน่ายน้ำเมาทั้งหลายแหล่

ด้านประชากรสูงอายุที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำในประเทศออสเตรเลียนั้นพบว่า ในช่วงเวลา 10 ปี เดียวกันนี้ มีอัตราการเข้าหาความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการดื่มของตัวเองมากขึ้น เช่น การเข้าโปรแกรมบำบัดอาการติดเหล้า

ทั้งนี้ ตัวเลขล่าสุดพบว่าราวๆ ครึ่งหนึ่ง หรือ 49% ของประชากรนักดื่ม วัย 40 ปีขึ้นไปได้เข้าหาความช่วยเหลือด้านนี้ ซึ่งนับว่าเพิ่มขึ้นกว่าแต่ก่อนเยอะ รายงานผลการศึกษาของสถาบันสุขภาพและสวัสดิการออสเตรเลียฉบับเดียวกันนี้ระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ดื่มเหล้าจนติดมักจะใช้เวลานานถึง 18 ปี นับจากวันแรกที่ลองดื่ม กว่าจะมาถึงวันที่ตัดสินใจเข้ารับความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์



ตะลึง ฟุ่กนุกเมาคั้งพึ้นค้ายเกลื้อนมอเตอรืเวย์ ออสเตรเลีย

ที่ประเทศออสเตรเลียได้เกิดเหตุการณ์ที่ค่อนข้างจะแปลกประหลาดอยู่ไม่น้อย เมื่อมีนักเป็นจำนวนมาก ตกดมาจากท้องฟ้าขณะบินๆ อยู่ แล้วตกที่ไหนก็ไม่ไปตกแต่ดันไปหล่นเป็นห้าฝนเอาที่มอเตอรืเวย์สาย เอ 2 บ้างก็หล่นไปชนกับรถยนต์ รถบรรทุก ทำให้เกิดสภาพรถติดยาวเป็นระยะทางหลายไมล์

เมื่อมีการสืบสาวราวเรื่องกันว่าเหตุใดจู่ๆ นักจำนวนมากมายถึงได้มีอาการคล้ายๆ จะมีเมเาอะไรสักอย่างทำให้บินหล่นๆ ชนนั้นชนนี่กันจาละหวั่น ถึงได้ทราบกันว่า น่าจะเป็นเพราะว่า นักเหล่านี้ ได้ไปกินลูกเบอร์รี่ ในฤดูใบไม้ร่วงเข้าให้ กล่าวคือ ในฤดูใบไม้ร่วงนี้เองมันเป็นช่วงที่ ลูกเบอร์รี่ผ่านช่วงของการแช่แข็ง และช่วงของการละลายน้ำแข็ง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนให้หน้าของลูกเบอร์รี่ กลายสภาพเป็นแอลกอฮอล์โดยธรรมชาติ

นั่นจึงสามารถอธิบายได้ว่านักฟุ่กนุกใหญ่ฟุ่กนุกนั้นที่บินกันแบบเมเาๆ วันนั้น ก็เพราะว่าฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ จากลูกเบอร์รี่หมักบ่มตามธรรมชาตินั่นเอง

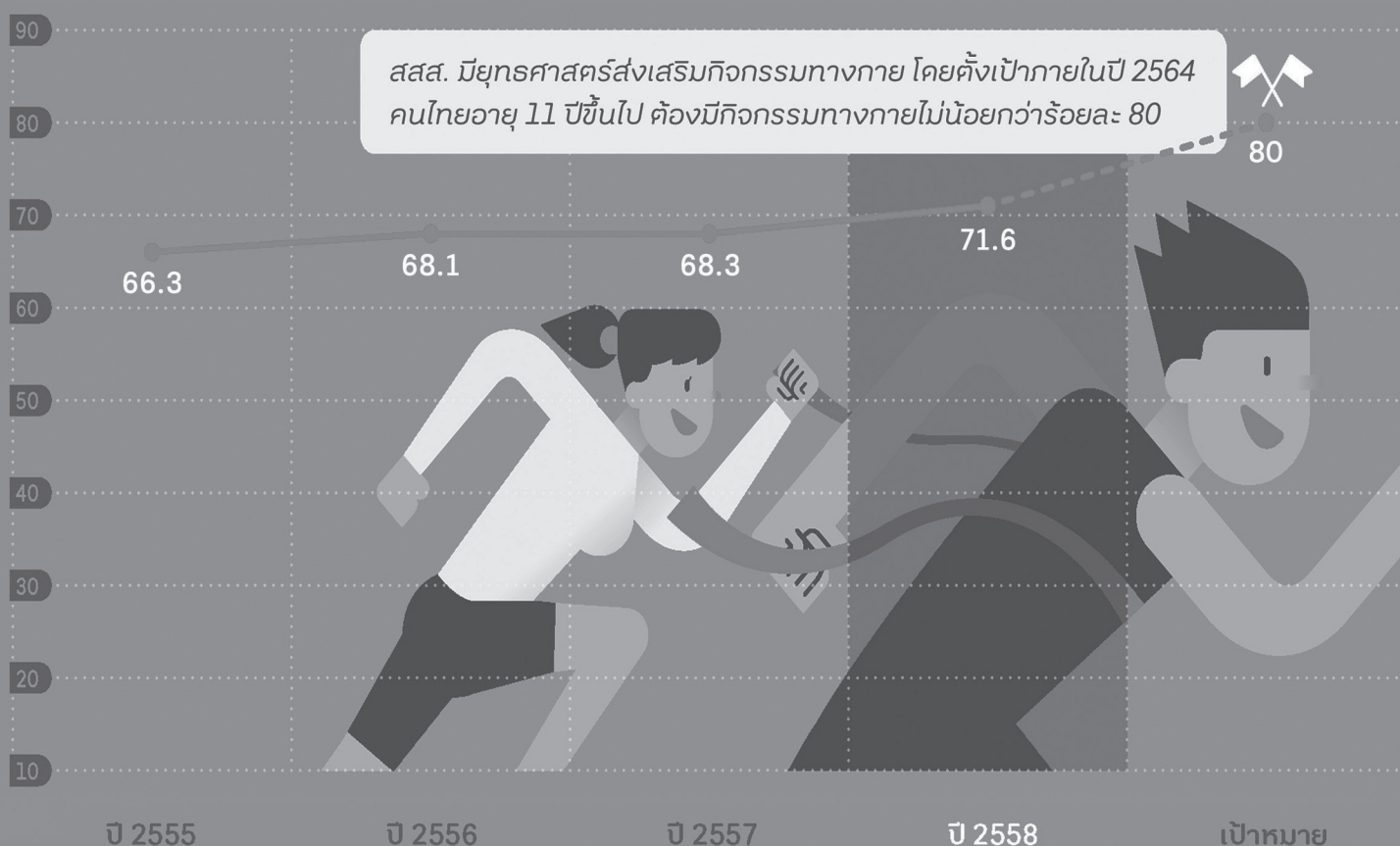
ด้าน เดวิด นัตต์ ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้าน ประสาท จิตวิทยา และเภสัชศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัย อิมพีเรียล คอลเลจ ในกรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ อ้างว่า เขาได้ค้นพบสารทดแทนแอลกอฮอล์ และตั้งชื่อว่า แอลโคซินส์ (alcosynths) ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษ ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับเวลาได้ดื่มกินแอลกอฮอล์ หากแต่จะไม่ก่ออาการเมาค้างในวันรุ่งขึ้น

อย่างไรก็ดีแม้ว่านักวิทยาศาสตร์ผู้นี้จะอ้างว่ากำลังพูดคุยกับนักลงทุนเรื่องที่จะผลิตออกมาสู่สาธารณชนให้ได้ทดลองกัน แต่รายงานข่าวระบุว่า สารตัวดังกล่าวนี้ยังไม่ได้มีการนำไปผ่านการทดสอบความปลอดภัยใดๆ เลย



ผลการสำรวจ การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ระหว่างปี 2555-2558



ในปี 2558 คนไทยมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 71.6

ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2557 ประมาณร้อยละ 3

และ เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 7 เมื่อเทียบกับ สถิติของปี 2555

โดย...โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

ผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกาย คนไทยแต่ละช่วงวัย



เปรียบเทียบการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย
ระหว่างปี 2555 และปี 2558 จำแนกตามกลุ่มอายุ

“ประชากรเกือบทุกกลุ่มอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น”



กลุ่มประชากรวัยเด็ก (6-14 ปี)

67.6%

'55

64.8%

'58

ลดลงร้อยละ 2.8



กลุ่มประชากรวัยทำงาน (25-59 ปี)

66.0%

'55

76.0%

'58

เพิ่มขึ้นร้อยละ 10



กลุ่มประชากรวัยรุ่น (15-24 ปี)

62.9%

'55

68.7%

'58

เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.8



กลุ่มประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

58.6%

'55

66.7%

'58

เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.1

สสส. ส่งเสริมการสร้างพื้นที่สุขภาวะหรือปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
ที่เหมาะสมทุกช่วงวัย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สนับสนุนและสื่อสารรณรงค์การมีกิจกรรมทางกาย
ในชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติได้ง่ายให้เป็นค่านิยมและวิถีชีวิต

โดย...โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)



กินอาหารที่มีประโยชน์ สร้างสุขภาพดี แบบจัมโบ้

หนึ่งในผู้เข้าประกวดเดอะสตาร์ 12 วรกฤต วรกุล หรือ “จัมโบ้” ด้วยความน่ารัก มีเสน่ห์ และเสียงร้องที่ฟังแล้วไพเราะ ทำให้เป็นที่ชื่นชอบของแฟนเพลงแล้ว จัมโบ้ ยังมุ่งมั่นในการทำงาน ควบคู่กับการดูแลตัวเอง จึงมีเคล็ดลับๆ ในการแบ่งเวลาทำงานกับการดูแลตัวเองให้ตีมาฝากกัน

จัมโบ้ บอกว่า ในแต่ละวันแม้จะมุ่งมั่นในการทำงาน แต่ต้องใส่ใจในเรื่องของสุขภาพด้วย โดยจะทำงานควบคู่กับการดื่มน้ำมากๆ เพราะวันไหนที่ทำงานจนดึก ร่างกายก็จะเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย น้ำเปล่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดที่ร่างกายต้องการ และต้องนอนให้เต็มที่ถึงแม้จะนอนไม่ถึง 6-8 ชั่วโมงก็ต้องหาช่วงเวลาพักผ่อนให้ร่างกายให้ได้

นักร้องหนุ่ม บอกต่อว่า อาหารก็มีส่วนที่ทำให้มีสุขภาพดี อาหารในแต่ละมื้อที่กินจะเน้นกินผักให้มาก หรือครึ่งหนึ่งของปริมาณข้าว และไม่กินอาหารประเภททอด และมีไขมันเยอะ เพราะจะมีผลต่อเสียงอาจทำให้เส้นเสียงมีปัญหาจนร้องเพลงไม่ได้ นอกจากนี้ ก็กินผลไม้ควบคู่ไปด้วย เพราะจะช่วยร่างกายสดชื่น โดยเฉพาะส้ม เวลาทำงานเหนื่อยๆ กินส้มไปร่างกายจะกระปรี้กระเปร่า

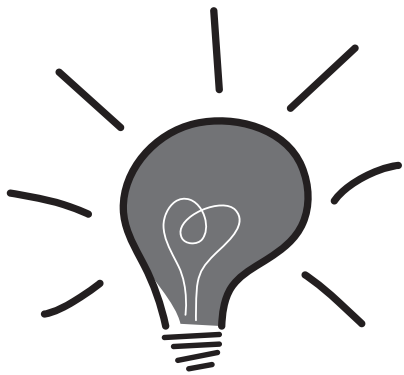
“ผัก ผลไม้มีความสำคัญมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่ป่วยด้วย จึงต้องกินผักกับผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม อย่างที่ สสส. แนะนำไว้” จัมโบ้ เผย

นักร้องหนุ่ม เผยอีกว่า กินอาหารอย่างเดียวยังร่างกายก็แข็งแรงไม่ได้ จึงต้องออกกำลังกายควบคู่ด้วย โดยจะออกกำลังกายแบบชกมวยเป็นการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน และออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน แบ่งเวลาจากการทำงานมาออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง

ส่วนการทำงานในแต่ละวันย่อมมีความเหนื่อยล้า มีความเครียด วันไหนที่มีความเครียดมากๆ จะผ่อนคลายด้วยการร้องเพลง เพราะเป็นสิ่งที่ชอบ และไม่เคยรู้สึกเบื่อ นอกจากนี้ ก็จะมีวิธีการผ่อนคลายด้วยการไปพบเจอเพื่อนๆ เพื่อพูดคุยให้สบายใจ

จัมโบ้ ยังฝากถึงท้ายไว้อีกว่า ปัจจุบันนี้หลายๆ คนนิยมกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น เพราะสะดวก กินง่าย แต่อาหารเหล่านี้ ทำลายสุขภาพได้ง่ายๆ ทั้งเป็นโรคอ้วน ไขมันอุดตัน หลอดเลือด ไขมันสูง สุขภาพไม่ดี กินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยการแกว่งแขน อย่างน้อย 30 นาที ตามโครงการลดพุงลดโรค ของ สสส. ในการส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี หันมาดูแลสุขภาพตั้งแต่อนุวัยนี้กันดีกว่าครับ





สุขลับสมอง ฉบับเดือนพฤศจิกายนนี้

ในวาระที่ชาวไทยยังอยู่ในความอาลัย และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผู้ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวไทยทั้งชาติ มีพระบรมราโชวาท พระราชดำรัสมากมายของพระองค์ที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จึงอยากชวนคุณผู้อ่านเปลี่ยนน้ำตาเป็นพลังร่วมตั้งปณิธานจะทำความดีอย่างไรเพื่อพ่อ เพื่อแผ่นดินไทย



ระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 20 ธันวาคม 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่าน จะได้รับชุดเครื่องเขียนเป็นที่ระลึก



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



16-19 November 2016 Bangkok Thailand

The International Congress on Physical Activity and Public Health

คนไทยพร้อมขยับ ต้อนรับงานประชุมระดับโลก



การประชุมนานาชาติว่าด้วย
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ

16-19 พ.ย. 2559
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

CO-HOSTED BY



CO-SPONSORED BY



World Health
Organization

LOCAL SUPPORTERS

